



NORGES
BASKETBALL
FORBUND

Sportslig Plan

2021-2022

Vedtatt av forbundsstyret 29.01.21

.....	0
Innledning.....	2
Prosess	2
Struktur	2
Basketplan 24	2
Kompetanseutvikling	4
Klubbutvikling	4
Trenerløypen	4
Dommerløypen	5
Bredde	7
EasyBasket.....	7
Regionalt seriespill.....	7
SPU	8
3x3	9
Parabasket.....	10
Toppidrett	11
Landslagsløypen	11
Internasjonale serier og turneringer	12
Nasjonale serier og turneringer.....	13
Verdi- og holdningsskapende arbeid	14
Seksuell trakassering og overgrep.....	15
Antidoping Norge	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Kampfiksing	15
Økonomiske barrierer	16

Innledning

Sportslig utvikling er det vi alle jobber for, enten det er på bredde eller toppnivå. Alle skal få mulighet til å utvikle seg innenfor de ambisjoner man har.

Sportslig plan er knyttet opp til basketplan 24 som er langtidsplanen til NBBF i perioden 2020-2024. Sportslig plan er styreforankret i en to-års periode.

Prosess

Utarbeidelsen av dette dokumentet har primært vært gjort av en ressursgruppe bestående av erfarne og basketkyndig personene Per Tøien, Bjørn Breivik og Kristine Austgulen, med Sportsjef Brent Hackman som leder.

Sportssjefen har i perioden hatt samtaler med forbundsansatte og fagpersoner i de ulike regionene, og hatt gode møte med andre særforbund, spesielt Norges Svømmeforbund, Norges Volleyballforbund, Norges Ishockeyforbund og Norge Bandyforbund. Basketball forbundene fra Island, Danmark, Sverige, Finland og Irland har også bidratt gjennom åpnedialoger og deling av informasjon og erfaringer.

Struktur

Sportslig plan har inndelt ovennevnte målsetninger i fire hovedområder.

- Kompetanse
- Bredde
- Toppidrett
- Verdi og holdningsskapende arbeid

Kompetanse setter lys på kompetansehevende tiltak, utdanningsløypen og lisens krav for klubber, trenere og dommere.

Bredde har søkelys på rekruttering, ivaretagelse og utvikling innenfor de øvrige arenaene i norsk basketball.

Toppidrett tar for seg alle landslag, internasjonale og nasjonale serier og turneringer.

Verdi og holdningsskapende arbeid er arbeidet norsk basketball skal inkludere i sine planer, utdanning og aktivitet for å sikre rettferdig vilkår og inkluderende aktivitet.

Basketplan 24

Basketplan 24 er langtidsplanen for perioden 2020-2024. Sport er en av tre strategiske satsningsområder.

Ansvar i klubb:

Rekruttere, ivareta og utvikle spillere, dommere og trenere. Klubbene skal skape og legge til rette for aktivitet.

Ansvar i region/forbund:

NBBF skal ivareta og utvikle toppidrett gjennom nasjonale serier, internasjonale turneringer og landslag. NBBF skal arbeide mot å utvikle en prestasjonskultur som er faglig forsterket, motiverende og utvikler toppidrettsutøvere.

NBBF skal kvalitetssikre aktiviteten i klubbene ved å sikre gode rammevilkår og faglig støtte gjennom klubb utvikling, utdanning, prosjekter og utviklingstiltak. NBBF har ansvar for å legge til rette for gode regionale serier og ivaretagelsen av trenere, dommere og spillere innenfor sitt ambisjonsnivå via kurs, samlinger og oppfølging

Mål

- Norsk basketball skal jobbe for deltagelse i offisielle internasjonale mesterskap for ungdom og senior innenfor de økonomiske rammer og sportslige vurderinger som til enhver tid foreligger.
- Norsk basketball skal jobbe for å forbedre nasjonale turneringer/mesterskap innenfor de sportslige vurderinger som til enhver tid foreligger.
- Klubb utvikling skal prioriteres som det viktigste vi gjør for å bidra til økt sportslig kompetanse i norsk basketball.
- Norsk basketball skal legge til rette for god kompetanseutvikling for dommere og trenere på alle nivåer, herunder også økt rekruttering med tydelig ansvarsfordeling i klubb, region og forbund.
- Norsk basketball skal ha tydelige lisenskrav for trenere- og dommere for utøvelse av trener og dommergjerningen på de forskjellige nivåene for å sikre en kompetansedrevet aktivitet.
- Norsk basketball skal tilby breddeaktivitet for barn, og ungdom og voksne. Om man ikke har et regionalt serietilbud for ungdom, skal man jobbe for å tilby aktivitet på tvers av regionsgrenser. Styrende for dette er økonomiske rammer og ressurs situasjon i region.
- NBBF skal jobbe systematisk med tiltak mot rasisme, seksuell trakassering, overgrep, antidoping og kampfiksing.

Kompetanseutvikling

Kapitlet kompetanseutlysning setter lys på kompetansehevende tiltak, utdanningsløypen og lisensierte krav for klubber, trenere og dommere.

Klubbutvikling

Norsk Basketball er avhengig av kompetente klubbmiljøer for å utvikle basketballspillere. Uten kompetanse i klubbene kan ikke norsk basketball utvikle spillere på alle nivå. Klubbutvikling ivaretar driften som er avgjørende for å kunne gjennomføre aktivitet.

Klubbutvikling er derfor et gjennomgående tema i forbundets overordnede planverk. Gjennom klubb utviklingsarbeidet vil NBBF styrke organisasjonens evne til å rekruttere, ivareta og utvikle basketspillere. Dette gjøres ved å tilrettelegge for kompetanseutvikling i klubb ved å ha et tilpasset tilbud som vil avklare klubbens identitet, belyse muligheter og forenkle klubbdriften ved å få tilgang til verktøy, veiledning og møteplasser.

Klubbutviklingsplanen beskriver følgende spesifikke tema som berører sportslig plan:

- Planverk for rekruttering og ivaretagelse av spillere, trenere og dommere
- Utvikling av aktivitet ved sportslig plan inkl. trenere og dommere
- Kompetanse på gode lokale arrangement for klubben
- Kompetanse på større arrangement med deltakende klubber
- Kompetanse på nasjonale

Klubbutviklingsplanen vedtatt av forbundsstyre og kan finnes i sin helhet på basket.no

Trenerløypen

NBBF trenerløype er iverksatt i henhold til NIFs rammeverk for norsk trenerutdanning. Implementeringen av trenerløypen har gitt 858 nye sertifiserte trenere siden 2016.

Ansvar

Klubber skal aktivt bidra med å rekruttere potensielle trenere til trenerkurs arrangert av NBBF. Motivere egne trenere til å delta i EVU og andre arrangement som skal bidra til å løfte trenerkollegium, og kompetansemiljøet for trenere.

- Trenerkurs EB
- Trenerkurs Trener 1
- Arrangere EVU for trener 1
- Arrangere DLT
- Tilby et forum tilknyttet SPU samlinger for å løfte trenerkollegium og kompetansemiljøet for trenere
- Trenerkurs Trener 2

- Trenerkurs Trener 3
- Forberede en fremtidig Trener 4 trenerkurs
- Nominere trenere til FECC
- Arrangere EVU for trener 2 og 3
- Arrangere DST
- Tilby et forum tilknyttet LL samlinger for å løfte trenerkollegiumet og kompetansemiljøet for trenere

Mål

- Oppdatere innholdet i trenerløypen i henhold til Utviklingstrappen og Spilleprinsipper.
- Tilpasse kurstilbudet slik at man kan innføre mer praktisk arbeid i kursene.
- Gjøre trenerløypen mer digital
- Videreutvikle trenerløypen med flere EVU moduler
- Utdanne flere kursholdere slik at det er minst 3 kursholdere i hver region.
- Utdanne en trenerutvikler som knyttes opp mot trener 4 forberedelsen
- Tilby trener 4 kurs i løpet av perioden.
- Prosjekt for å styrke rekruttering og ivaretagelse av trenere lokalt.
- Iverksette tiltak for å oppnå bedre kjønnsbalanse blant kursholdere og -deltakere.

Dommerløypen

Dommerløypen med oppdatert kurs i ny mal ble innført i 2018. Inkludert i dommerløypen er nå 3X3 og Rullestolbasket som en fordypning på aspirantdommerkursen. Norsk Basket hadde i 2019 totalt over 300 aktive dommere, men opplever at det fremdeles er for få til å dekke alle kamper.

Ansvar

Klubber skal aktivt bidra med å rekruttere potensielle dommere til dommerkurs arrangert av NBBF.

- Arrangere dommerkurs for kampledere
- Arrangere dommerkurs for aspirantdommere
- Arrangere dommerkurs for regionsdommere
- Nominere kandidater til forbundsdommerkurs
- Nominere kandidater til talentprogrammet for regions dommere
- Arrangere dommerkurs forbundsdommer
- Videreføre talentprogram for regionsdommere
- Arrangere EVU for dommere i nasjonaliserer
- Arrangere dommerkurs for 3x3 dommere
- Normere kandidater til FIBA

Mål:

- Rekruttere flere og ivareta eksisterende dommere på regions-, nasjonalt- og internasjonalt nivå
- Rekruttere flere og ivareta eksisterende dommere til 3X3 og RSB
- Oppdatere dommerkurs, samt rekruttere dommere til Starserien
- Videreutvikle dommerløypen med flere EVU moduler
- Gjøre dommerløypen mer digitalt
- Prosjekt for å styrke rekruttering og ivaretagelse av dommere lokalt
- Iverksette tiltak for å oppnå bedre kjønnsbalanse blant kursholdere og -deltakere.

Bredde

Kapittelet Bredde har søkelys på rekruttering, ivaretagelse og utvikling innenfor de øvrige arenaene i norsk basketball.

EasyBasket

EasyBasket er baskettilbudet for spillere mellom 6 og 13 år, og er basert på barnets helhetlige idrettsutvikling og idrettsopplevelse. EasyBasket er basket på barnas vilkår med enklere regler som gir alle mulighet til å utvikle seg. EasyBasket er tilpasset for å ivareta barneidrettsbestemmelser og hvordan barneidrett skal drives. EB er derfor mer enn et arrangement, men et helhetlig basketkonsept for barn. Arrangementene er derfor bare en forlengelse av EasyBasketen som praktiseres i klubb.

Ansvar

Klubber har i all hovedsak ansvar for å rekruttere og ivareta spillere, trenere og dommere til EasyBasket.

NBBF skal understøtte klubbenes rekrutteringsarbeid ved å tilby kompetansehevende tiltak via klubbutvikling, og synliggjøre verktøy og støtteordninger som forenkler arbeidet i klubb.

Mål

- NBBF skal utforme, iverksette og evaluere et felles nasjonalt program for EasyBasket
- NBBF skal informere om støtteordninger spesielt rettet mot EasyBasket lag.
- Utviklingstrappen til NBBF skal beskrive prioriterte utviklingsområdene for spillere i denne aldersgruppen.

Regionalt seriespill

Norsk basketball tilbyr breddeaktivitet for barn, ungdom og voksne gjennom regionalt seriespill. EasyBasket er breddeaktivitet for barn. Regionalt seriespill er det viktigste aktivitetstilbudet for aldersgruppene fra 13 år og oppover.

Ansvar

Klubber har i all hovedsak ansvar for å rekruttere, ivareta og utvikle spillere, trenere og dommere.

NBBF skal tilby og administrere kamptilbud til sine medlemmer.

Mål

- NBBF/Region skal tilby alle medlemmene i regionen et kamptilbud i form av seriespill og regionsmesterskap for alle ungdomsserier. Regionene bør også ha et regionsmesterskap for alle voksneserier
- Om man ikke har et regionalt serietilbud for ungdom, skal man tilstrebe å kunne tilby aktivitet på tvers av regionsgrenser. Styrende for dette er økonomiske rammer og ressursituasjon i region
- NBBF skal sammen med klubbe se etter lokale tilpasninger for lag i områder med lav deltakelse
- NBBF skal sammen med klubbene arbeide for å styrke tilbudet til jenter
- NBBF skal arbeide for å tilby en 3X3 liga i regionene

SPU

Innledning

Spillerutvikling programmet er en breddeaktivitet for alle aktive spillere i aldersgruppen U14 og U15. Spillerne vil her få en innføring i de norske spilleprinsippene. Spillere vil også involveres i et sosialt miljø med andre spillere i samme alder, noe som er viktig for ivaretagelsen av spillere i denne aldersgruppen. Det faglige innholdet på øktene er utarbeidet av landslagstrenerne og skal være i tråd med utviklingstrappen.

For U15 årskullet er deltakelse på SPU nødvendig for å bli tatt ut på NTC og deretter U15 landslaget. Landslagstrenerne skal gjøre et uttak til NTC basert på observasjoner gjort på SPU, og tilbakemeldinger fra SPU instruktørene og klubbtrenerne.

Ansvar

Klubbene er ansvarlig for å holde seg oppdatert på mulige samlinger, og informere og motivere dens medlemmer om mulighet for deltakelse. Klubbene oppfordres til å være tilstede under samlinger.

NBBF har ansvaret for det faglige innholdet, slik at det til enhver tid er oppdatert i henhold til utviklingen av den norske spillestilen, spilleprinsipper og utviklingstrappen. NBBF skal arbeide for at samtlige trenere som er involvert i SPU er godt kvalifisert.

Mål

- Spillerutviklingsprogrammet skal være åpent for alle
- Samlinger skal ledes av en kompetent trener, og skal følge Utviklingstrappen laget av NBBF.
- Økt-planene skal være tilgjengelig for alle klubbtrenerne som er tilknyttet aldersgruppen.
- Evaluere og videreutvikle programmet for sportslig utvikling av ungdomsspillere

Organisering

Det er ønskelig at det skal være 1 kompetent instruktør pr 8-12 spiller. Klubbtrenerne oppfordres til å delta på øktene som assisterende instruktører under samlingene.

Spillere skal gjennom 8 økter i løpet av de 4 samlingshelgene. I U15 årsklassen der det er uttak til NTC, skal landslagstrenerne forta uttaket basert på observasjon under SPU øktene, tilbakemeldinger fra SPU instruktører og enkelte klubbtrenerne.

3X3

3X3 er et av de nye satsningsområdene til FIBA, og som egen gren i OL har idrettsgrenen tatt av internasjonalt. 3X3 ble egen idrettsgren i 2019 etter 5 års forarbeid. I Norge skal 3X3 brukes til å spre basket i de geografiske områdene som til nå har lite eksponering til basket, og for å fange opp de som faller fra basketball for tidlig. Da 3X3 er et fleksibelt lavterskeltilbud, som krever færre spillere, er det lettere å implementere i områder der det er få aktive basketballspillere.

Ansvar

Klubbene som har et 3X3 tilbud skal tilby regelmessig aktivitet. Regelmessig aktivitet kan være åpen hall, eller spesifikke 3X3 treningsøkter. Klubbene kan også arrangere enkeltstående arrangement. 3X3 spillere kan rekrutteres fra egen 5x5 aktivitet, men bør også ha en plan for å rekruttere nye spillere gjennom 3X3 aktiviteten.

Regionenes ansvar er å tilrettelegge for utdanning av 3x3 dommere og arrangører. NBBF sentralt legger til rette for gjennomføringen av lokale, regionale og nasjonale kamptilbud.

Mål

- Ivareta 3X3 konseptet slik at det forblir et lavterskeltilbud, hovedsakelig for barn og unge 13-19 år.
- Sikre egen finansiering som selvstendig gren ved å opprettholde regelmessig aktivitet og rekruttere flere spillere
- Bruke 3X3 som et rekrutteringsverktøy i områder der det ikke er god nok rekruttering til 5X5.
- Evaluere og videreutvikle 3X3 som eget produkt
- Evaluere og videreutvikling lokale, regionale og nasjonale konkurransetilbud
- Evaluere og videreutvikle kompetansehevede tiltak.
- Utdanne flere arrangørklubber
- Utdanne flere 3X3 dommere

Parabasket

Rullestolbasket

Rullestolbasket er en av aktivitetene norsk basketball tilbyr sine medlemmer og spilles etter regler med utgangspunkt i FIBAs regler, med tillegg/endringer av det internasjonale rullestolforbundet (IWBF). RSB er primært et tilbud til medlemmer med nedsatt funksjonsevne. Det finnes regionale serietilbud for rullende og gående.

Overordnede mål

- Etablere en nasjonal i rullestolbasket
- Etablere et representasjonslag i 3X3 RSB

- Delmål
Innføre obligatorisk klassifisering og bruke av poengsystemet i turneringer og nasjonal konkurranse form.
- Etablere flere lag, primært i regioner med begrenset dekning og for aldersgruppen 13-19 år
- Arbeide for faste årlige nasjonale samlinger, og for å få avholdt flere turneringer
- Videreutvikle regionalt seriespill slik at RSB har et reelt kamptilbud i alle regioner
- Videreutvikle kurstilbudet for trenere og dommere
- Fortsette utlånsordningen for rekrutteringsutstyr
- Fortsette et godt samarbeid med rehabiliteringsinstitusjoner
- Knytte RSB til 3x3 Touren og Basketfestivalen

STAR

STAR basket er et basketballtilbud for utviklingshemmede. Kampavvikling/arrangement i STAR har tilpassede regler for å ivareta spillerne.

Mål

- Etablere flere bærekraftige STAR-lag i etablerte basketklubber
- Arbeide med å legge til rette for konkurranse for STAR-lag
- Rekruttere og utdanne flere trenere til Star-lag ved å utforme et spesial tilpasset EVU på Trener 1 nivå

Basket for syns- og hørselsnedsettelse

Norsk basketball har per dags dato ikke et tilbud for syns- og hørselsnedsettelse, annet enn ordinært seriespill.

Mål

- Kartlegge hvor mange spillere som finnes i norsk basketball som har enten syns- eller hørselsnedsettelse
- Arbeide med etablerte foreninger for hørselshemmede for å utvikle et baskettilbud for spillere med hørselsnedsettelse

Toppidrett

Toppidrett tar for seg alle landslag, internasjonale og nasjonale serier og turneringer.

Landslagsløypen

Hovedmål

Landslagsløypen skal i denne perioden ha som hovedmål å utvikle toppidrettsutøvere.

Toppidrettsutøvere har trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, basert på basketballidrettens egenart og utbredelse. Arbeidet fører jevnlig til prestasjoner på internasjonalt nivå.

Delmål

For å kunne utvikle flere norske toppidrettsutøvere skal norsk basketball arbeide målrettet med følgende seks delmål

- Ivaretagelse og utvikling av spillere i aldersgruppen 18 til 24 år som kan defineres som *morgendagens toppidrettsutøvere*
- NBBF skal utvikle felles spilleprinsipper som SPU, NTC og Landslagene baserer sitt spill på, og legger føringer for det basketfaglige innholdet i spillerutviklingen.
- Landslagstrenerne skal tilegne seg mer kompetanse på internasjonalt nivå ved å delta på trenerkurs, trenersamlinger, seminarer og internasjonale clinics.
- Kompetanse på landslagsnivå skal komme regioner til gode gjennom deltakelse på kurs, mentorordninger, SPU, NTC, DLT og DST.
- Landslagstrenerne og spillere skal bidra til å bygge en toppidrettskultur både på landslaget, men også i treningshverdagen i egen klubb.
- Det skal utvikles planverk for de overnevnte temaene; toppidrettsutøvere, morgendagens utøvere og felles spilleprinsipper..

Landslagene

U16, U18 og Senior landslagene er kjernen landslagsvirksomheten og lagene norsk basketball skal delta med i offisielle internasjonale mesterskap.

U15, U20 og U24 landslagene er landslag som støtter opp de seks kjernelag og skal satses på innenfor de økonomiske rammer og sportslige vurderinger som til enhver tid foreligger.

Landslagene skal spille etter felles spilleprinsipper, slik at det over tid opparbeides et sterkt kollektiv og utvikles toppidrettsutøvere.

Fysisktrening- skal være et viktig moment i tillegg til den basketfaglige utviklingen. Mental trening skal også inkluderes i mindre form.

Organisering

Landslagene ledes av NBBF sentraladministrasjonen, ved Sportsjefen og landslagskoordinator. Sportsjefen følger opp faglig innhold knyttet til spilleprinsipper, utviklingsplaner og utviklingstrappen, samt oppfølgingen av trenere. Landslagskoordinator er ansvarlig for driften av landslagene og arbeider tett med lagenes team-managere.

Det skal oppnevnes en ressursgruppe som skal være med å evaluere landslagsprogrammet, og bidra i arbeidet med kvalifisering til europamesterskap for seniorlandslag.

Nasjonal Talent Camp

Nasjonal Talent Camp (NTC) er en arena som binder sammen landslagsløypen og de regionale spillerutviklingsprogrammene sammen. NTC er første møtested for spillere og trenere som skal være involvert i U15 landslaget. NTC er et naturlig sted for å starte på implementering av spilleprinsippene både for spillerne og SPU instruktører. Det er også en viktig arena for å dele kompetanse og erfaringer med trenere fra ulike regioner.

Planverk

NBBF sentralt arbeider sammen med fagpersoner for å utvikle planverk som skaltas i bruk av landslagstrenerne, spillere og resurspersoner. Disse planene skal også gjøres tilgjengelig for SPU intruktører, klubbtrenere og trenere på toppidretts gymnaser.

Spilleprinsipper

Utviklingstrapp

Individuelle utviklingsplaner

Kompetanse

Landslagstrenerne skal være utdannet Trener 3, eller tilsvarende fra et annet basketball forbund. Dispensasjon kan gis til assisterende trenere.

NTC skal ledes av godkjente landslagstrenerne og bør assisteres av regionale SPU instruktører.

Internasjonale serier og turneringer

Norsk basketball skal arbeide for deltakelse på FIBA-godkjente internasjonale mesterskap på klubbnivå.

Som et ledd å heve nivået på norske lag vil deltakelse på internasjonale mesterskap gi spillere verdifull erfaring, og motivasjon til å forbedre sin treningshverdag.

Ansvar

Klubbene som er kvalifisert, og ønsker å delta i offisielle FIBA turneringer, bør starte arbeidet med å tilfredsstille kravene så tidlig som mulig. FIBA har store krav til arena og kampavvikling som er langt strengere enn det NBBF krever f.eks i BLNO.

NBBF skal bidra med støtte til administrative oppgaver, kompetanse og støtteordninger slik at klubbene kan gjennomføre FIBA-godkjente arrangement.

Mål

- Norsk basketball skal gjennom anleggsplanen arbeide langsiktig for at flere idrettsanlegg og arena er FIBA nivå 2 godkjent.
- Norsk basketball skal utdanne FIBA godkjente sekretariat og stats førere.
- Norsk basketball skal i løpet av perioden delta med klubblag i FIBA-godkjente turneringer for seniorlag.

Nasjonale serier og turneringer

Norsk basketball skal forbedre nasjonale serier og mesterskap innenfor de økonomiske rammer og sportslige vurderinger som til enhver tid foreligger.

BLNO og Norgesmesterskap for seniorlag

BLNO er den øverste divisjonen i Norge for begge kjønn. Kongepokalen deles ut til vinneren av sluttspillet. Sluttspillet må bestå av 8 deltakende lag.

BLNO klubbene er konkurrenter på banen, men skal være samarbeidspartnere utenfor. Klubbene har dannet egen ressursgruppe for hvert av ligaene, og har en representant som kommuniserer med NBBF. Klubbene skal sammen med NBBF forbedre produktet ved å fokusere på klubb utvikling, sportslig utvikling, arena, arrangementet, kommersielt og kommunikasjon..

NBBF tilbyr kursvirksomhet tilknyttet kampgjennomføringen, digitalt kampskjema og streaming.

Utvikling av kommersiell virksomhet, kommunikasjon og arena er forankret i henholdsvis markedsplan, kommunikasjonsplan og anleggsplan.

Mål

- NBBF og BLNO klubbene skal gjennom klubb utvikling arbeide med å gjøre alle BLNO klubber økonomisk bærekraftig.
- Sammen med klubbene skal det settes en langsiktig målsetting og utarbeide tilhørende planverk for å utvikle BLNO som et produkt og en prestasjonsarena
- NBBF og BLNO klubbene skal utarbeide en plan for å bidra til rekruttering til breddeklubber og aldersbestemt avdeling i egen klubb.

U16 og U19 Norgesmesterskap

Norgesmesterskap for U16 og U19 arrangeres hvert år, og er et av de viktigste utviklingsarenaene for våre spillere.

Mål

- Evaluere strukturen av turneringen, og se på muligheter for å forbedre det sportslige tilbudet.
- Arbeide for at arrangementet er mer bærekraftig, både for miljøet og økonomisk
- Øke antall lag som deltar i kvalifiseringsturneringen, og arbeide for at lag fra alle regioner er representert.
- Forbedre arrangementet slik at produktet blir mer attraktivt for deltakerne, publikum og media.

Andre nasjonale turneringer

Norsk Basketball skal arbeide med å etablere flere nasjonale turneringer dersom det er forsvarlig i henhold til økonomi og tilgjengelige ressurser.

MÅL

- Utrede muligheten til flere nasjonale serier
- Norgesmesterskap for 3X3
- Se på mulighetene til å etablere nasjonale turneringer for RSB og STAR

Verdi- og holdningskapende arbeid

Verdigrunnet skal hjelpe oss i å bli tydeligere på hvem vi er og få frem det som definerer norsk basketball. Verdiene er levereglene alle som er involvert i norsk basketball skal følge og la være grunnlaget i det vi gjør. Verdiene spesifiserer også hva som konkret menes med «Basketball – mer enn en idrett».

Diskriminering

Diskriminering er å forskjellsbehandle mennesker på bakgrunn av kjønn, kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk seksuell orientering, etnisitet, religion, livssyn, alder, funksjonsevne, graviditet, permisjon ved fødsel eller adopsjon, omsorgsoppgaver eller andre vesentlige forhold ved en person.

Mål

- Diskriminering skal systematisk motarbeides av norsk basket

- Gjøre det enkelt og trygt å si ifra om diskriminering i norsk basketball. Alle spillere, trenere, dommere og klubber skal kjenne til varslingsrutinene for rasisme og diskriminering
- Alle henvendelser om rasisme og diskriminering skal tas alvorlig.
- Rasisme skal systematisk motarbeides av norsk basket

Antidoping Norge

Mål

- Norges Basketballforbund skal beholde sertifisering Rent særforbund av Antidoping Norge
- Alle som har politisk verv, både nasjonalt og regionalt skal fullføre Ren utøver programmet til Antidoping Norge.
- Alle spillere på internasjonalt- og nasjonalt nivå skal fullføre Ren utøver programmet til Antidoping Norge.
- Alle klubber som deltar i nasjonale turneringer og serier skal være godkjente Rent idrettslag av Antidoping Norge.
- Alle klubber som mottar økonomisk støtte fra NBBF skal være godkjente Rent idrettslag av Antidoping Norge.

Seksuell trakassering og overgrep

Mål

- Alle klubber skal kjenne til informasjonen tilknyttet Seksuell trakassering og overgrep på basket.no
- Alle klubber skal ha politiattest på alle trenere og ledere som bidrar i klubben.
- Alle klubbledere skal delta på Trygg på Trening under DSK og/eller DLK
- Alle trenere skal delta på Trygg på Trening under DST og/eller DLT
- Seksuell trakassering og overgrep skal inkluderes på alle trener- og dommerkrus som avholdes av NBBF

Kampfiksing

Mål

- Alle klubber skal kjenne til informasjonen tilknyttet kampfiksing på basket.no
- Alle spillere, trenere og dommere på internasjonalt- og nasjonalt nivå skal delta på foredrag om kampfiksing under egen samling eller andre arrangement.

Vold og trusler

Norsk basketball skal på alle nivåer praktisere nulltoleranse for enhver form for diskriminering og trakassering. Dette gjelder også vold og trusler.

Mål

- Alle klubber skal kjenne til informasjon tilknyttet vold og trusler på basket.no
- NBBF skal ta alle saker alvorlig
- Vold som medfører kroppsskade og grove trusler skal alltid anmeldes til politiet.

Økonomiske barrierer

Mål

- Norsk Basketball skal arbeide aktivt mot økonomiske barrierer.

NBBF skal synliggjøre stiftelse og legater som kan gi økonomisk støtte tilknytte utstyr, reiser og deltakelse på aktivitet.

UTVIKLINGSTRAPP

Aktiv start



Utviklingstrapp

Aktiv Start	Ca. 3-6 år	Nanobasket
Hovedfokus:	Lære grunnleggende bevegelser.	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none">Fokus på grunnleggende bevegelser som løping, hopping, sparking, kast og mottak.Fysisk aktivitet hver dag uansett vær.Organisert og uorganisert fysisk aktivitet.Fokus på deltakelse og ikke konkurranse.	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none">Den sosiale rammen ved alle arrangementer og i trenings sammenheng bør vektlegges, men tilpasses den enkelte spilleren.	
Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)	<ul style="list-style-type: none">Lek og allsidig aktivitet som skal stå i sentrum, slik at barna får innlæring i grunnleggende bevegelsene.Fokus på grunnleggende bevegelser som balanse, løping og hopping.Denne fasen er en viktig periode for utvikling av motoriske ferdigheter.	

UTVIKLINGSTRAPP

Grunnlagsperioden

Grunnlagsperiode	Ca. 6-8 år	EasyBasket
Hovedfokus:	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none">• Fokus på deltakelse og ikke konkurranse.• Barnet bør være så aktiv som mulig, og helst delta i flere idretter, både organisert og uorganisert.• For at spillerne skal utvikle seg best mulig bør de være aktiv 4 ganger i uken. Ideelt bør det være 2 basketballøkter, og to økter med andre idretter eller annen fysisk aktivitet.• Øktene bør ikke vare lenger enn 60 minutter. Der starten av treningen er viet til oppvarming og hurtighetstrening etterfulgt av trening av tekniske ferdigheter og spillsituasjoner.• Aktivitetstilbudet bør være basert på allsidighet og lek.• Den enkelte spilleren bør ha reell mulighet til å lære seg de grunnleggende ferdigheter som særpreger idretten.	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none">• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.• EasyBasket som en utviklingsarena er bygget opp for å gi barna trygghet, trivsel og mestring.	
Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)	<ul style="list-style-type: none">• Fokus på grunnleggende bevegelser som løping (ulike retninger), agility, balanse, temposkifte og retningsforandringer, hopping og landing, start og stopp, og koordinasjon.• Bruk av egen kroppsvekt ved styrke-, utholdenhets-, agility-, og hurtighetstrening for riktig utvikling. Øvelsene skal være morsomme for å unngå negative assosiasjoner og utbrenthet.• Hurtighets- og powertrening er viktige fokusområder i dette alderstrinnet for å lære nervesystemet å fungere riktig. Denne formen for trening bør legges til starten av treningen.• Denne fasen er en viktig periode for utvikling av motoriske ferdigheter.• Spilleren bør oppfordres til å delta i flere idretter. Idretter som turn og friidrett bør være høyt prioritert da idrettene inneholder viktige fysiske elementer.• Fysisk, kognitiv og emosjonell utvikling i denne aldersgruppen er lett å forutse, men tempoet på utviklingen er individuelt og genetisk. Derfor vil alle spillere gjennom samme utvikling, men til ulik tid.	

Grunnleggende basketferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk og taktisk utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter. • Bruk av egen kroppsvekt ved styrke-, utholdenhets-, smidighets- og hurtighetstrening for riktig utvikling. Øvelsene skal være gøy for å unngå negative assosiasjoner og utbrenthet.
Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)	<ul style="list-style-type: none"> • Spillet skal ha fremdrift mot kurven for å score. • Spillere skal lære seg å skyte når en er nær nok og ledig. • Spillere skal lære å dele på ballen. • Spillere skal lære å bedømme avstanden mellom seg selv og medspillere, og seg selv og motstanderen sin. • Spillere skal ha en motspiller å dekke i forsvar.
Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)	<p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdusere skuddteknikk ved å lære å ha ben, hofter og skuldre posisjonert. • Spillere skal lære å bruke bena i skuddet. • Vinke til ballen når en skyter. • Overhånds lay-up. <p><u>Pasninger og mottak</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se på ballen og være klar til å ta imot en pasning. • Stasjonær og i bevegelse. • Fokus på mottak og balanse. <p><u>Ballbehandling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se opp når en spretter. • Stasjonær sprett med begge hender (lavt, høyt og bredt, side-til-side osv.). • Bevegelse mens man spretter (løpe, start og stopp, temposkifte og retningsforandringer).

UTVIKLINGSTRAPP

Ferdighetsperioden

Ferdighetsperioden	Ca. 9-11 år (jenter 8-11, gutter 9-12)	EasyBasket
Hovedfokus:	Lære og utvikle viderekommende idrettslige ferdigheter.	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none">• Trening og konkurranse internt i klubber, og mellom lokale klubber i sin region.• Treningen skal gi utvikling av grunnleggende bevegelsesferdigheter, grunnleggende basketferdigheter, beslutninger og fysiske forberedelser.• For at spillerne skal utvikle seg best mulig bør de være aktive 4 ganger i uken. Ideelt bør det være 2-3 basketballøkter, der det er to økter med andre idretter eller annen fysisk aktivitet.• Øktene bør ikke vare lenger enn 60-90 minutter. Der starten er viet til oppvarming og hurtighetstrening, etterfulgt av trening av tekniske ferdigheter og spillsituasjoner.• For å få riktig balanse mellom trening og kamper bør spillere ha fire økter pr kamp i snitt.	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none">• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.• EasyBasket som en utviklingsarena er bygget opp for å gi barna trygghet, trivsel og mestring.	
Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)	<ul style="list-style-type: none">• Denne fasen er den viktigste perioden for utvikling av motoriske ferdigheter. Dersom bevegelsesferdigheter ikke utvikles i denne fasen, kan spillere gå glipp av muligheten til å utvikle disse ferdighetene ved et senere tidspunkt.• De største muskelgruppene er mer utviklet enn de mindre muskelgruppene.• Åndedrettssystemet er fremdeles under utvikling.• Bør fokusere på det anaerobe systemet. Anaerobe systemet trenes ved f.eks styrketrening, hurtighetsstrening eller intervalltrening.• Motoriske mønstre er mer utviklet ved enden av denne fasen.• Balansen modnes.• Jenter utvikler koordinasjon raskere enn guttene.• Allsidighet i fokus, men nå med et bredere øvelsesutvalg i den basket-tekniske treningen.	
Grunnleggende basketferdigheter	<ul style="list-style-type: none">• Teknisk og taktisk utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter.	

<p>Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Angrepsspillerne skal lære å lese forsvaret for å se etter scoringsmuligheter. • Individuelle ferdigheter bør utvikles ved å spille 1-mot-1 og 3-mot-3 for å gjøre lesningene lettere. • I gruppesituasjoner bør spillerne lære enkle situasjoner som pass, kutt og erstatte. Dette for å lære å bedømme timing og avstand. • Offensivt bør settes søkelys på hurtig overgang fra forsvar til angrep. • I forsvar bør spillerne fokusere på å løpe tilbake i forsvar ved endt angrep. • Spillere skal lære en atletisk og lovlig forsvarsposisjon. • Spillere skal utvikle en evne til å posisjonere seg riktig på spilleren med ball, og bedømme riktig avstand mellom angrepsspilleren og seg selv. • Når forsvarsspilleren ikke holder en spiller med ball, skal spilleren utvikle en evne til å posisjonere seg mellom egen spiller og kurv samtidig som spilleren klarer å se både ball og egen mann. • Spillerne skal forbedre kommunikasjonen mellom hverandre.
<p>Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)</p>	<p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdusere skuddteknikk. • Videreutvikle lay-up-teknikken med fokus på overhåndsavslutninger med begge hender. <p><u>Pasninger og mottak</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduksjon til elementære pasningsteknikker. • Sentre og motta pasninger i fart. • Sentre og motta pasninger med forsvarere. <p><u>Ballbehandling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevege seg i alle retninger, med begge hender. • Håndtere ballen i ulike hastigheter og enkle retningsforandringer med begge hender. • Håndtere ballen mens man orienterer seg om hva som skjer på gulvet. <p><u>Frigjøringer og kutter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Skape scoringsmuligheter gjennom kutter. • Skape en pasningskorridor f.eks. ved en frigjøring eller kutt og erstatte. <p><u>1-mot-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletisk startposisjon. • Ansiktet mot kurven. • Lese forsvarsspilleren. • Ball- og stegfinter. • Atletisk og lovlig forsvarsposisjon.

UTVIKLINGSTRAPP

Lære å trene

Lære å trene	Ca. 12-14 år	Ungdomsbasket
Hovedfokus:	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none">• Treningen skal gi utvikling av grunnleggende bevegelsesferdigheter, grunnleggende basketferdigheter, beslutninger og fysiske forberedelser.• En spiller bør ha mellom 160-300 treningsøkter pr år.• Treningsmengden bør ikke økes med mer enn 10% fra periode til periode.• Det bør fokuseres på allsidighet og en gradvis innføring i de ulike basketferdighetene, med et øvelsesutvalg som er tilpasset nivået.• Teknisk og taktisk utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter. Unngå fristelsen å kompensere manglende ferdigheter med bruken av taktiske løsninger.• Innholdet i treningen bør inndeles slik at det er ca. 20-30% fysisk trening, 60-70% individuell/gruppetrening og 5-20% taktisk trening.	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none">• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.• På klubbnivå bør spilleren delta i regionalt seriespill, RM, nasjonale og internasjonale turneringer og cuper.	
Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)	<ul style="list-style-type: none">• Målet i denne perioden er å fortsette å bygge en atletisk base, utvikle grunnleggende basketballferdigheter gjennom spillsituasjoner.• Bevissthet på at spillere modnes ulikt (fysisk, emosjonelt og mentalt) og derfor må utviklingen være individuelt tilpasset.• Fortsatt fokus på grunnleggende bevegelser og motoriske ferdigheter.• Introduksjon til mobilitet, stabilitet og koordinasjon.• Mobilitet er bevegelsesutslag gjennom en leddkjede.• Stabilitet er kontroll over ledd og leddkjeder som grunnlag for optimal kraftoverføring.• Koordinasjon er evnen til samordning av kroppsbevegelser i forhold til hverandre og omgivelsene.• Allsidighet i fokus, men nå med et bredere øvelsesutvalg i den basket-tekniske treningen.	
Grunnleggende basketferdigheter	<ul style="list-style-type: none">• Teknisk og taktiske utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter.	

<p>Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spillsituasjoner med få spillere gir mer tid med ball. Prioritere 1-mot-1g 3-mot-3 spillsituasjoner. Vi ønsker å utvikle basketballspillere med en bred base fremfor spillere med posisjonsspesifikke ferdigheter. • Bruke 3-mot-3-spillsituasjoner til å introdusere offensive konsepter og fremme lagspill. • Spillere skal lære å oppfatte, vurdere og beslutte basert på forsvaret. • Introdusere konsepter som pasnings-, kutt- og dribblekorridorer. • Introdusere spill i overtallssituasjoner. • Introdusere det offensive konseptet «punktere» painten gjennom kut-ter, driver, pasninger og skudd. • Introdusere bevegelser vekk fra ball når painten punkteres skape pasningsbaner og skape rom. • Introdusere postspill. • Introdusere enkel screen-situasjoner <ul style="list-style-type: none"> - Introdusere Exit-screener - Introdusere Cross-screener - Introdusere Back-screener • Videreutvikle forståelsen, utviklingen og bruken av kutter. • Variere spillsituasjoner for å fremme myke ferdigheter. • Videreutvikle overgangspill fra angrep til forsvar og forsvar til angrep. • Introdusere korridorer på banen. • Introdusere hva som skaper overtallsituasjoner i overgangspill. • Oppfatte, vurdere og beslutte basert på forsvaret i fart. • Introdusere hjelprotasjoner. • Introduser konseptet ballside og hjelpeside. • Introdusere returtaking som en ferdighet, både offensivt og defensivt.
--	--

<p>Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)</p>	<p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdusere og arbeide med skuddvalg; bedømme skuddet basert på forsvaret, stillingen og klokken. • Introdusere og arbeide med ulike innganger til skuddet; skudd av pasninger, skudd av dribling, skudd av kutter. • Introdusere og arbeide med fotarbeidet i forbindelse med de ulike inngangene. • Bruk av hopp-stopp, steg-stopp inn i skudd. • Videreutvikling av skuddet. • Introdusere formskuddsrutiner. • Introdusere og arbeide med low-postmoves, både avslutninger og fotarbeid. • Videreutvikling av lay-up med ulike varianter basert på forsvaren. <p><u>Pasninger og mottak</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle pasningsteknikker mot pressende forsvarer. • Oppfatte, vurdere og beslutte pasningsvalg basert på forsvaret. • Introdusere pasningsvalg ved postspill, både til og fra posten. • Pasningskvalitet på pasninger til skytteren. <p><u>Ballbehandling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling fra forrige fase; fartsendringer, retningsforandringer, med begge hender og ser opp. • Evne til å «se gulvet» (se medspillere og motspillere i fart mens en spretter). • Arbeide med riktig vurderinger mens en spretter i fart. • Evne til å sprette ballen mot en pressende forsvarsspiller. • Introdusere og arbeide med ballbehandling i post situasjoner. <p><u>Frigjøringer og kutter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle kutter til å inkludere flere kutter som gir scoringsmuligheter (f.eks backdoor, LeBron, baseline drift, sirkel bevegelser i DDA osv). • Introdusere bevegelser vekk fra ball når painten punkteres skape pasningsbaner og skape rom. • Introdusere og arbeide med å ta posisjon i posten, og angripe forsvarsspilleren.
---	---

UTVIKLINGSTRAPP

Lære å konkurrere

Lære å konkurrere	Ca. 15-17 år	U-landslagskandidater
Hovedfokus:	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none">• Økende spesialisering, men fortsatt vektlegging av variasjon og allsidighet.• Spillere skal utfordres til å ta ansvar for egen utvikling gjennom å sette seg mål (langsiktig og kortsiktig), både individuelt og lag, og være en del av å utforme planer for å nå målene. Viktig at spillerne lærer viktigheten med indre motivasjon, ytre motivasjon og disiplin. Det skal arbeides med å finne løsninger på å takle stressituasjoner og motgang ved å bruke mentale verktøy.• Treneren må også være forberedt på å følge opp spillere som har startet med basket senere enn sine medspillere. Spillerne har ofte utviklet fysiske og mentale ferdigheter, men mangler de samme basketspesifikke ferdighetene. Med riktig coaching og oppfølging, kan disse spillerne med stort hell bli inkludert i basketprogrammet.• Spillerne skal nå ha en god atletisk og idrettsspesifikk base. Individuell og sportsspesifikk trening gjennom hele året. Periodisering er avgjørende for å ivareta og utvikle spilleren.• Spillerne bør ha ca. 4-6 treninger i uken i denne perioden. Dette inkluderer egentrening, gruppetrening og styrke-/kondisjonsøkter. Mental trening bør også inkluderes nå.• Programmene for fysisk trening, restitusjon, mentale forberedelser og teknisk utvikling anbefales å tilpasses individet.• Det bør nå være ca. 3-4 treninger pr kamp i denne perioden, og anbefales å ikke ha flere enn 2 kamper pr. uke.• Spillere bør ha mellom 300-360 treninger og mellom femti og seksti kamper i denne fasen.• Innholdet i treningen bør inndeles slik at det er ca. 25% fysisk trening, ca. 55% individuell/gruppetrening og 25% taktisk trening.	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none">• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.• På klubbnivå skal spilleren delta i regionalt seriespill, RM, nasjonale og internasjonale turneringer og cuper og UNM.• Landslagene deltar i en internasjonal turnering i U15 klassen, og Nordisk Mesterskap og Europamesterskap i U16- og U18- klassene.	

Fysiske forberedelser	<ul style="list-style-type: none"> • Treneren skal bidra til at spilleren skal være i stand til å trene basketball hele året. Ved å bruke verktøy basert på sportsmedisinsk forskning, skal treneren være nøye ved utforming av periodeplaner og individuelle utviklingsplaner, for å sikre at spilleren ikke blir skadet eller utbrent. Treneren må også medregne sosiale faktorer ved utforming av disse planene. F.eks. bør U17-sesongen være en sesong der spillere fokuserer på fysisk trening og på å tilpasse seg en ny hverdag på videregående skole. • Spilleren bør prioritere fysisk trening i oppkjøringsperioden for å bygge et godt grunnlag for resten av sesongen.
Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)	<p><u>Generelt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trenerne bør rette fokuset på treningene til å videreutvikle grunnleggende basketballspesifikke ferdigheter, tekniske og taktiske, og fokusere på å utvikle myke ferdigheter gjennom spillsituasjoner. • Spillerne har behov for spesifikke tilbakemeldinger vedrørende taktiske valg og tekniske løsninger for å videreutvikle seg. Trenerteamet har da et større ansvar for å ivareta og utvikle utøveren i sitt eget tempo. • Spillere skal videreutvikle forståelsen av tempo, timing og spacing i etablerte spillsituasjoner. • Spillere skal bygge videre på hvordan en oppfatter, vurderer og beslutter i de nye spillsituasjonene. Spillsituasjoner er basert på posisjonerings- og bevegelsene til med- og motspillere. <p><u>Spillsituasjoner</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdusere tempo, timing og spacings-behov i nye spillsituasjoner. • Arbeide med å oppfatte, vurdere og beslutte kutter og frigjøringer. • Videreutvikling av «punktere painten»-konseptet ved å introdusere automatiske bevegelser tilknyttet drives, postspill, kutting og skudd. <ul style="list-style-type: none"> - DDA - dribble drive automatics - LPA low (high/pinch) post automatics - PPA posisjons- og pasnings-automatics • Introdusere roller og arbeidsoppgaver i angrepet, men unngå å tildele faste posisjoner. • Videreutvikle enkel-screen situasjoner (posisjons- og pasnings automatics). <ul style="list-style-type: none"> - Videreutvikle Give & Go, Kutt og erstatte - Videreutvikle kutter vekk fra ball - Videreutvikle Exit-screener - Videreutvikle Cross-screener - Videreutvikle Back-screener • Introdusere flere screensituasjoner. <ul style="list-style-type: none"> - Introdusere Down-screener - Introdusere Flare-screener - Introdusere staggered- og dobbelscreener - Introdusere screen-screener situasjoner (STS)

<p>Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)</p>	<p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling av form-skudd, teknikktrening og mengdeskudd. • Utvikle et 3-poengsskudd. • Videreutvikling av avslutningsvarianter med kontakt og i fart. • Videreutvikling av skudd av dribling, catch and shoot og av screener. <p><u>Pasninger og mottak</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling av basis pasningsferdigheter. • Videreutvikling av en-håndspasninger. • Videreutvikle lesninger og valg av pasninger. <p><u>Ballbehandling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle ballbehandling med fartsendringer, retningsforandringer, med begge hender og se opp. • Introdusere hvordan en spiller skal bruke dribleserien sin mest effektiv. • Introdusere hvordan en spillere skal best håndtere press, og i undertall. <p><u>Forsvar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle posisjonering av ball, og trykk på pasningsbaner. • Videreutvikle close-outs og utfordre skudd. • Videreutvikle lowpost-forsvar med påfølgende rotasjoner. • Videreutvikle hjelp på driver og rotasjoner. • Introdusere broken av vinkler i forbindelse med individuellforsvar i spillsituasjoner. • Forståelse av balansen mellom ballpress og det å ikke bli slått. • Introdusere forsvar i mismatch-situasjoner som gjelder hurtighet, høyde eller styrke. <p><u>1-mot-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling av 1v1-ferdigheter knyttet til nye spillsituasjoner. • Videreutvikle fotarbeidet og avslutningsverktøykassen både fra innsidespill og spill utenfor trepoengslinjen. • Videreutvikle 1-mot-1ferdigheter tilknyttet etablerte spillsituasjonene, og introdusere 1-mot-1 ferdigheter tilknyttet nye spillsituasjoner. • Arbeide med å forbedre vinkler både i angrep og forsvar.
---	--

UTVIKLINGSTRAPP

Trene for å konkurrere

Trene for å konkurrere	Ca. 18-23 år	Morgendagens toppidrettsutøvere
Hovedfokus:	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none">• Spillere skal sette seg mål, langsiktig og kortsiktig, samt oppdatere sin egen utviklingsplan og strategier for å nå egen målsetting.• Når spilleren har kommet til denne fasen skal spilleren ha forstått sin rolle i egenutviklingen, motivasjon og disiplinen som skal til for å fortsette utviklingen og hvor viktig fysisk og mental trening er for videre satsing.• Etter 10-15 år med trening, er det ikke mulig å øke volumet på treningen til en spiller. Spilleren skal da ha kommet opp på terskelen tidsmessig med daglige økter. Derfor må kvaliteten og intensiteten på øktene forbedres/økes.• Utviklingen i denne perioden handler om intensitet og terping. Periodisering er nødvendig for å ivareta utøveren, og følge opp utviklingen med et langsiktig perspektiv.• Spilleren skal ha ca. 360 økter og ca. 60 kamper pr år• Treningene skal inneholde ca. 30% fysisk trening, 40% individuelle eller gruppetrening i basketball og ca. 30% lagtaktikk.	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none">• Større treningsdoser og god balanse mellom skole/studier/jobb og trening.• BLNO eller internasjonalt nivå og landslag.	
Fysisk forberedelser	<ul style="list-style-type: none">• Trenerne bør bruke avanserte fysisk treningsprinsipper og programmer for å forebygge skader uten at spilleren må gå ned i mengde eller intensitet. Periodisering er avgjørende for å holde spillere skadefrie, motivert og ha overskudd.• Økende grad av spesifikk trening og større vektlegging av skadeforebygging. Spillere bør i denne perioden implementere Olympiske løft i styrketreningsprogrammene for styrke- og powerutvikling.• Det skal brukes tester for å måle utvikling.• Spillerne skal bruke mental trening for å forbedre prestasjonen.	

Basketball	<p><u>Spillsituasjoner</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Breakdown av offensive sets inn i enkle spillsituasjoner. • Fokus på defensive løsninger så vel som offensive løsninger. • Videreutvikling av kommunikasjon. • Videreutvikling av forståelse av tempo, vinkler og timing. Både defensivt og offensivt. • Videreutvikling av 1-mot-1 ferdigheter tilknyttet nye spillsituasjoner. • Videreutvikling av myke ferdigheter. • Videreutvikling av å oppfatte, vurdere og beslutte i spillsituasjoner. • Videreutvikling av forståelse av tempo, timing og spacing offensivt. • Bevisst på sin rolle i det kollektive spillet. • Bevisst på at offensive systemer er sammensetning av enkle spillsituasjoner. • Bevisst på hvilke, og hvordan, ferdigheter skal anvendes i spillsituasjoner. • Videreutvikling av posisjonering både på ball og vekk fra ball. • Stramme inn defensive rotasjoner. • Implementering av flere defensive konsepter/situasjoner f.eks. ved ballscreenforsvar eller sonespill. • Kommunikasjon. <p><u>1-mot-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Forstå at utviklingen av myke ferdigheter henger sammen med videreutvikling av harde ferdigheter. • Harde ferdigheter må videreutvikles og terpes på. <p><u>Overgangsspill</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling av kommunikasjonsferdigheter. • Videreutvikle utførelse i overtallssituasjoner. • Videreutvikle forsvarsprinsipper i undertallssituasjoner • Videreutvikle oppfattelse, vurderinger og beslutninger i forbindelse med ballbehandling, pasninger og skudd, basert på med- og motspillere, og skuddklokken.
------------	---

UTVIKLINGSTRAPP

Trene for å vinne

Trene for å vinne	Over 23 år	Toppidrettsutøver
Hovedfokus:	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter.	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none">• Toppidrettsutøvere har trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, basert på basketens egenart og utbredelse. Arbeidet fører jevnlig til prestasjoner på internasjonalt nivå.• Spilleren kan fremdeles videreutvikle fysiske egenskaper som f.eks. styrke og utholdenhet, og samtidig trene regelmessig på hurtighet og bevegelighet, for å vedlikeholde opparbeidet nivå.• Basketferdigheter skal finpusses, og spesifiseres basert på posisjon og rolle. Spilleren skal fremdeles arbeide med å forbedre de myke ferdighetene og taktiske vurderingene, som vil utvikle seg gjennom hele karrieren i tråd med opparbeidet erfaring. Dersom en spiller har et bredt ferdighetssett med seg, vil endringer på spillfilosofier, og offensive og defensive strategier, være overkommelig.	



NORGES
BASKETBALL
FORBUND

Spilleprinsipper

KLADD 06.04.21

Innholdsfortegnelse

.....	0
Felles spilleprinsipper.....	2
Mål.....	2
Hardt.....	2
Smart.....	3
Kjapt.....	3
Delmål.....	3
1) Norge skal være best i verden til å trene.....	3
2) Norge skal bli best i verden til å kommunisere.....	5
3) Norge skal bruke hele banen, både defensivt og offensivt.....	6
4) Norge forsvare seg best med mann-mann-prinsipper i bunn.....	6
5) Angrepet til Norge er pasnings- og kutt-drevet.....	7
Organisering innenfor de ulike aldersbestemte landslagene.....	10

Felles spilleprinsipper

Felles spilleprinsipper vil medføre et sterkere kollektiv som forbedrer norsk basketballs prestasjoner og resultater, både nasjonalt og internasjonalt. Over tid skal landslagsspillere og -trenere opparbeide seg ferdigheter, kompetanse og erfaringer som skal tjene spillerne, landslagene, klubbene og norsk basketball.

Felles spilleprinsipper skal iverksettes i alle aldersbestemte landslag. Felles spilleprinsipper er basert på NBBFs utviklingstrapp. Spilleprinsippene gjennomgås på alle trenerkurs som arrangeres av NBBF.

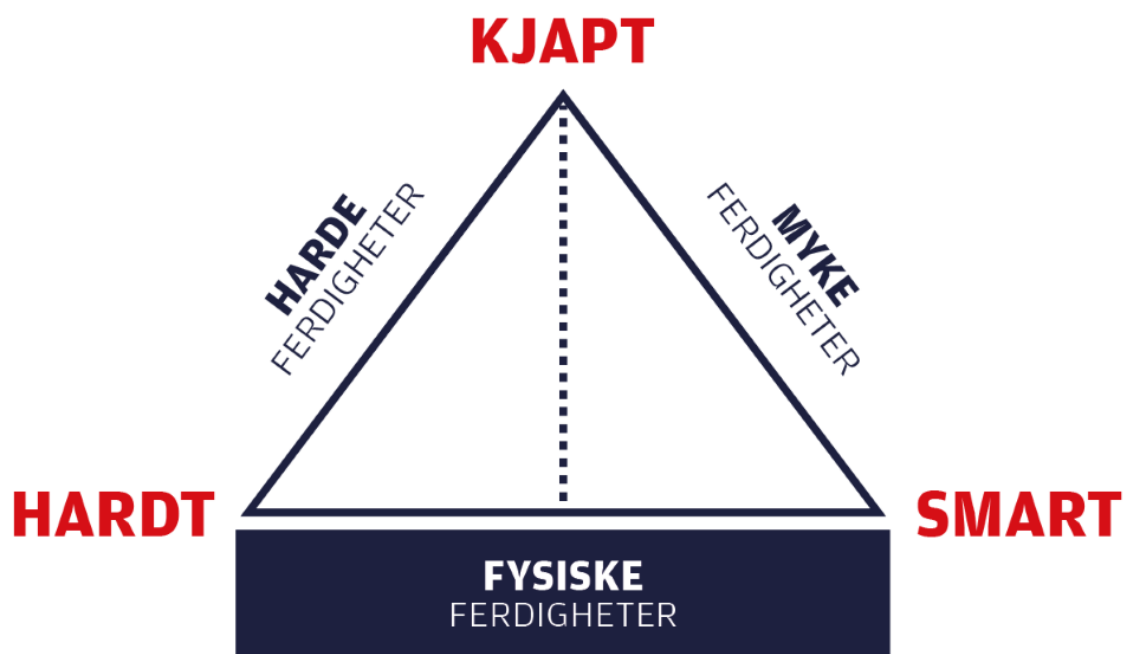
Mål

Gjennom felles spilleprinsipper skal landslagene etablere en måte å spille på som gir langsiktig gevinst.

Beskrivelse

Hvordan skal Norge spille for å gi langsiktig gevinst?

«Norge skal spille hardt, smart og kjapt»



Hardt

Å spille hardt handler mer om innsats, vilje og stolthet, enn det å spille fysisk. Landslagsspillere skal kjennes igjen ved at de stadig yter litt ekstra både på trening og i kamp, samt prioriterer forberedelser til kamper og treninger. Å være godt trent er en viktig faktor som også må prioriteres, for være i stand til å yte mer for laget. Riktig treningsgrunnlag over tid vil gjøre det lettere for spillere og trenere å være forberedt til treninger og kamper. Mentale og emosjonelle faktorer vil være med å påvirke hvor hardt en kan spille, og må derfor tas hensyn til under forberedelsene. Evaluering av innsats, både individuelt og kollektivt, kan brukes til å forberede neste prestasjon.

Smart

Å spille smart handler om å være på riktig sted til riktig tid, gjenkjenne fordeler og ulemper, og å ha en kollektiv forståelse om hva den rette avgjørelsen bør være. Spillerne må ha utviklet de riktige ferdighetene, og ha trent på de ulike taktiske situasjonene, for å kunne oppnå den nødvendige kollektive *smartness*. En sterk kollektiv smartness, kan ofte kompensere for manglende ferdigheter, både basketfaglig, så vel som fysisk.

Kjapt

Å spille kjapt er et resultat av å spille hardt og å spille smart. Det handler om å lese situasjoner kjapt, gjenkjenne fordeler/ulemper først og gjennomføre handlingen teknisk og fysisk korrekt. Samspillet mellom harde og myke ferdigheter er avgjørende for å spille kjapt.

Delmål

- 1) Norge skal være best i verden til å trene.
- 2) Norge skal bli best i verden til å kommunisere.
- 3) Norge skal bruke hele banen, både defensivt og offensivt.
- 4) Norge forsvare seg best med mann-mann-prinsipper i bunn.
- 5) Angrepet til Norge er pasnings- og kuttdrevet.

1) Norge skal være best i verden til å trene

Det NBBF mener med å være best i verden til å trene kan deles inn i to deler.

1) kvantitet

2) kvalitet

Kvantitet i treningen handler om antall treningstimer spilleren legger ned. Ved å øke treningsmengden til landslagsspillerne over flere sesonger, vil spilleren være bedre forberedt på å mestre internasjonalt nivå.

Eksterne forpliktelser som f.eks. skole, utdanning eller arbeid, kan være en utfordring når treningsmengden skal økes. En annen utfordring kan være tilgang til hall eller andre fasiliteter. Selv med de to overnevnte flaskehalsene, finnes det fortsatt muligheter. F.eks. kan fysisk trening utendørs eller hjemme, være en løsning for utfordringer knyttet til

manglende fasiliteter eller tidsklemmen. Å øke barmarkstreningen kan da være det enkleste skrittet til å øke kvantiteten på treningene.

Dette fører oss videre til punkt to, å forbedre kvaliteten på treningen for å sikre utvikling, på tross av de to flaskehalsene nevnt i forrige avsnitt. For å forbedre kvaliteten på treningen må trenerne og spillerne være gode til å planlegge, gjennomføre effektivt og evaluere enhver treningssituasjon. For å kunne gjøre dette bra må både treneren og spilleren ha riktig kompetanse.

I utviklingstrappen beskriver man de 5 ulike områdene som påvirker spillerens prestasjoner; Spillerens fysiske og mentale egenskaper, sosial kompetanse og spillerens tekniske og taktiske ferdigheter. Norsk basketball skal derfor motivere og bistå spillerne til å trene metodisk og målrettet, for å utvikle ferdighetene innenfor alle de 5 områdene.

NBBF og landslagstrenerne skal kontinuerlig arbeide med å utvikle trenernes kompetanse. Spillerne skal kunne dra fordel av dette over tid. Spilleren skal gjennom utviklingsplanene selv legge opp et løp, som fremmer utvikling innenfor de 5 utviklingsområdene. Periodisering og spesialisering er nødvendig, og bør planlegges sammen med trener og støtteapparat som har den nødvendige kompetansen. Den individuelle utviklingsplanen beskriver kort hvilke prioriteringer som bør gjøres, og hvor mye det bør trenes i de ulike makro- og mikroperiodene.

Benchmarks innenfor de 5 områdene er beskrevet kort i utviklingstrappen.

De norske landslagstreningene skal bære preg av ferdighetstrening gjennom *small sided games*, før kollektive taktiske prioriteringer finner sted.

Trening av tekniske og taktiske ferdigheter

Hvordan spilleren handler er avhengig av vurderingene og beslutningene til spilleren, og om spilleren har de rette ferdighetene til å handle riktig. Derfor er beslutningene som gjøres like avgjørende som grunnferdighetene som utøves.

NBBF kaller de grunnleggende basketballferdighetene som ballbehandling, pasninger, skudd osv. for harde ferdigheter. De myke ferdighetene, er bruken av harde ferdigheter i spillsituasjoner.

For eksempel; det å skyte er en av de viktigste basketfaglige ferdighetene. Spilleren skal trene på den tekniske delen av å skyte: plassering av hendene på ballen, bena i balanse, øyne på målet, høyde på skuddet og håndleddsbevegelsen når ballen slippes av fingertuppene. Men å gjenkjenne gode skudd er en vel så viktig ferdighet som det å faktisk ta et skudd og utføre skuddet med riktig teknikk. Spilleren må derfor trene på den harde ferdigheten -å skyte- parallelt som man trener på den myke ferdigheten å gjenkjenne et godt skudd.

Utvikling av harde og myke ferdigheter må sees i sammenheng. Harde ferdigheter utvikles best når spilleren forstår hvordan, hvorfor og når ferdigheten skal brukes. Den tekniske utførelsen av ferdigheten kan isoleres og terpes på uten å inkluderes i spillsituasjoner, slik at spilleren kan fokusere på detaljer og utførelsen, og mestre teknikken før med- og motspillere blir involvert. Ved å ha selvtillit i utførelsen av de nye ferdighetene, vil det være lettere for spilleren å utvikle nye ferdigheter, gjøre gode vurderinger og å ta gode avgjørelser.

Nøkkelen for spillerne er å få nok antall repetisjoner av harde ferdigheter, nok veiledning ved utførelsen av bevegelsene og nok variasjon til at spilleren ikke kjeder seg. Repetisjoner av harde ferdigheter kan gjøres i kombinasjon med utvikling av myke ferdigheter i spillsituasjoner. Det anbefales at spilleren arbeider med nye harde ferdigheter tidlig i treningen, gjerne som en del av oppvarmingen, og fortsetter arbeidet i spillsituasjoner med få med- og motspillere.

Myke ferdigheter er bruken av harde ferdigheter i spillsituasjoner. Rollen til treneren er å gi spilleren nok rom for å prøve å finne løsninger selv, da dette ofte er motiverende for spillere i ung alder. For å holde interessen over tid kan trenere utfordre bruken av myke ferdigheter ved å endre kjente spillsituasjoner slik at spillerne må tenke på nye løsninger for å løse oppgaven. Dette kan gjøres ved å endre størrelsen på spill-arealet, endre antall spillere på lagene, endre antall tillatte stuss eller minimum antall pasninger et lag kan ha. Treneren kan også endre poengsystemet for å fremheve målet med spillsituasjonen, f.eks. ved å gi poeng til forsvaret når det lykkes med å gjenvinne ballen.

2) Norge skal bli best i verden til å kommunisere

Kommunikasjonsferdigheter er noe enhver spiller bør lære gjennom deltakelse på ungdomslandslagene, både på og av banen.

På banen vil det å bruke felles begreper gi langsiktige pedagogiske fordeler, samt gjøre flyt mellom landslag mye lettere.

Hvert lag utvikler alltid sin egen identitet, og miljø. Det er et felles ansvar å gjøre det miljøet til et prestasjonsmiljø som fremmer trygghet og utvikling. Trenerne som har det overordnede ansvaret for treningsgruppen, skal sørge for at kommunikasjonen mellom dem og spilleren alltid er profesjonell og pedagogisk. Spillersamtaler skal alltid foregå med minst to trenere, og der spilleren har mulighet til å ha med seg en person. Faglige vurderinger kan gjerne understøttes med video. Spillere skal få skriftlige tilbakemeldinger ved uttak og etter endt landslagssesong.

Utviklingsplanen til spilleren er også et verktøy til å kommunisere spillerens målsetting og tiltak.

Spillerne seg imellom har et ansvar for det miljøet de selv er en del av. Norsk basketball gjør seg tjent med at spillerne bruker tid på å bygge relasjoner til hverandre slik at miljøet er inkluderende, gøy og målrettet.

NBBF skal informere allmennheten om prinsipper og rutiner som gjelder valg av trenere, og hva som legges til grunn i uttakssituasjoner. NBBF skal også i løpet av høsten publisere datoer og sted for samlinger og turneringer.

Kommunikasjonen ved innkallinger og uttak publiseres alltid på basket.no. I alle innkallinger skal spilleren få informasjon om alt det praktiske som behøves for samlingen eller turneringen.

Spillere, evt. deres foreldre, skal fylle ut et evalueringsskjema eller undersøkelse etter endt landslagssesong.

3) Norge skal bruke hele banen, både defensivt og offensivt

Ved å bruke hele banen, både defensivt og offensivt, vil landslagsspillerne over tid opparbeide seg ferdigheter og forståelse for temposkifte, *spacing* og *timing*. Å bruke hele banen vil si å strekke gulvet i lengden, og i bredden.

Defensivt vil våre spillere oppfatte, vurdere og beslutte avstand og timing som passer til deres ferdighetsnivå og deres fysikk, slik at de når målet med forsvaret - å hindre motstanderen i å score.

Offensivt vil våre spillere oppfatte, vurdere og beslutte hvilke muligheter er til deres fordel for å nå angrepets målsetting – å score mål.

4) Norge forsvarer seg best med mann-mann-prinsipper i bunn

Mann-mann-prinsipper i bunn gir spillere større fordeler senere i basketkarrieren. Spillere skal lære å kunne legge trykk på ball, uten å bli slått i en mot en situasjoner. På høyere nivå er det meget vanskelig, men dersom spilleren har gått gradene fra ungdomsbasket til seniorbasket er sjansen større for at spilleren har lært hvordan en skal justere trykket på ballen, for å unngå å bli forbigått basert på spillerens egne forutsetninger.

Utover i landslagskarrieren kommer spillerne til å lære sone-prinsipper i enkelte mann-mann-situasjoner, f.eks. på baksiden av screen-og-rull forsvar og ved doblinger. Det er da større overføringsverdi i å lære mann-mann-prinsipper først, og mindre soneprinsipper før spillere lærer et helhetlig sonekonsept.

EasyBasket-forsvaret bør handle om å holde seg mellom sin egen mann og kurven. Derfra og frem til U16-alderen bør spilleren stegvis øke trykket på ballen. Når spilleren er U16 skal hen kunne legge trykk på ballen, over hele banen, gjennom hele kampen. Spilleren må justere trykket slik at en ikke blir forbigått slik at det ikke fører til rotasjoner. På U16 nivå bør spilleren kunne slide med angrepsspilleren med maks en armlengde fra ball. Over tid skal landslagsspillere kunne spille to forsvarsposisjoner.

Spillerne skal lære å vinkle ballen etter hvert som balltrykket blir større. Når spilleren har kommet til U16 skal hen ha lært å ta vekk midten, og forsøke å holde ballen i den ytterste korridoren. Utover i landslagskarrieren skal spilleren kunne vinkle egen spiller mot forutbestemte steder av taktiske årsaker.

Spilleren skal ha den samme utviklingen vekk fra ball, som på ball. Forsvar på pasningsbanen, en pasning fra ball, har ulike faser frem mot U16 nivået. I EasyBasket er forsvareren posisjonert mellom sin egen mann og kurv. Deretter skal forsvareren posisjonere seg nærmere ballen, men fremdeles utenfor pasningsbanen. Spilleren skal være posisjonert 2/3 fra ball og et steg fra pasningsbanen. I U16-alderen skal spilleren lære å spille i pasningsbanen. Spilleren skal da være posisjonert 2/3 fra ball med en hånd i pasningsbanen.

Rotasjoner vekk fra ball ved f.eks. driver, oppstår når spillerne er litt eldre og presset på ball blir større. Ved å lære spillerne hjelp og rotasjoner for tidlig, opparbeider spilleren på ball litt «falsk» trygghet. Målet bør alltid være å ha trykk på ball, og ikke bli forbigått, slik at laget ikke kommer i store rotasjoner.

5) Angrepet til Norge er pasnings- og kuttdrevet

Pasningsdrevet angrep baseres på å skape avstand mellom forsvarsspillerne ved å forflytte ballen fort, og deretter utnytte muligheter som oppstår i det rommet som skapes som et resultat av kjapp ballbevegelse. Ved å utnytte denne typen rom skaper angrepet overtallsituasjoner.

Pasningsdrevet angrep krever gode pasnings- og mottaksferdigheter og forståelsen av pasningsvinkler. Spillerne lærer å spacing og timing i et pasningsdrevet angrep.

Kuttdrevet angrep er tett knyttet til fordeler i et pasningsorientert angrep, ved at kutt til kurven skaper pasningsvinkler og scoringsmuligheter. Kutt gjennom feltet tvinger forsvaret til å kollapse og muligheter for overtallsituasjoner.

Overtallsituasjoner gir laget muligheten til å få åpne skudd eller lettere penetreringsbaner på grunn av lange close-outs. Norge bygger opp et pasnings- og kuttdrevet angrep på seks automatiske situasjoner.

- 1) posisjons- og pasningsspill
- 2) dribble drive automatics
- 3) postspill
- 4) ballscreen automatics
- 5) offensive returtakning
- 6) overgangsspill

Posisjons- og pasningsspill

Posisjons- og pasningsspill er automatiske bevegelser basert på pasninger og kutter. Utgangspunktet er prinsippet om at alle spillere skal bevege seg når ballen beveger seg. De automatiske bevegelsene her går fra elementære situasjoner som *give & go* til mer avanserte *screen-screener situasjoner*. Når man bygger opp en situasjon om gangen, kan spillere utvikle individuelle harde ferdigheter samtidig som en utvikler myke ferdigheter. Posisjons- og pasningsspill kan lett videreutvikles i *small-sided games*. Forsvar på de offensive situasjonene kan utvikles samtidig.

Posisjons- og pasningsspill har fire nivåer;

- 1) kutter på sterkside
- 2) kutter på svakside
- 3) kutter av enkel-screensituasjoner
(*cross, exit, back, down, flare*)
- 4) kutter av dobbelscreen og screen-screener situasjoner
(*stags, America, flex, shuffle, kiwi, Aussie*)

Forsvar på disse situasjonene bør da følge utviklingen av det offensive spillet. Spillere skal vurdere de defensive løsningene basert på prinsippene nevnt ovenfor.

Dribble drive automatics

Dribble drive automatics er automatiske bevegelser basert på *driver*. Spillerne skal utvikle ferdigheter som gir laget fordeler ved å angripe lange *close-outs*. Bevegelsene vekk fra ballen er timet for å utnytte rommet som oppstår når forsvaret er i rotasjoner. Prinsippet om at alle skal bevege seg når ballen beveger seg er da fremdeles aktuelt her. Nøkkelen i alle dribble drive automatics er den første situasjonen som oppstår; å gå forbi egen forsvarsspiller.

Forsvarstreningen på disse automatiske situasjonene vil forbedre både det individuelle forsvaret, og lagets kollektive forsvar. Målet er å unngå defensive rotasjoner, men når rotasjonene oppstår, skal det være en kollektiv lesning og løsning for å få ballen under kontroll.

Postspill

Postspiller automatiske bevegelser når ballen går i en post posisjon, det enten være *low*-, *mid*- eller *highpost*. Selv om all erfaring viser at Norge ikke får høy valuta for postspill internasjonalt i form av poeng, skaper postspill andre muligheter og fordeler i 1-mot-1 spill. Postspill kan tiltrekke forsvaret, og sammen med kutter vekk fra ball, skape lette scoringmuligheter. Postspill som tiltrekker et forsvar som kollapser, vil også skape skuddmuligheter fra distanse, eller muligheten til å angripe lange close-outs.

Forsvar på posten er en nøkkelsituasjon for å lykkes internasjonalt. Forsvaret skal eie innsiddeposisjonen, samt legge trykk på pasningsbanen.

Ballscreen-situasjoner

I dagens basket er de fleste angrepene bygget opp av flere og flere ballscreen-situasjoner. Ballscreenens funksjon er å skape scoringssituasjoner for spillerne involvert, men kan også være et verktøy for å skape avstand og fremtvinge rotasjoner i forsvaret. Vi ser etter scoringmuligheter først hos ballføreren selv, deretter screensetteren dersom screenforsvareren hjelper på ballføreren. Når forsvaret vekk fra ball roterer for å stanse to-mannssituasjonen vil de offensive spillerne vekk fra ball være åpne for kutter, skudd eller angripe lange close-outs.

For at situasjon 2 og 3 skal fungere i internasjonalt spill, må situasjon 1 være en reel trussel. Dette krever at spillere med ball har ferdigheter og vurderingsevne på internasjonalt nivå. Vår erfaring internasjonalt tilsier at Norge ikke har nok spillere som kan konsekvent skape offensive fordeler, etter ballscreensituasjonen. Selv om ballscreener alltid kommer til å være en del av en offensiv verktøykasse, kommer ikke ballscreener til å være ryggraden i angrepet til Norge før 1-mot-1 spill er på høyt internasjonalt nivå.

Forsvar på ballscreener er vanskelig, da man ofte kommer i en undertallssituasjon. Spillere må gjøre vurderinger kjapt, og løsningene må gjøres med god timing og tempo. Også her er det forsvar på ball som er avgjørende.

Offensiv returtaking

Offensiv returtaking har alltid vært viktig i basketball, da det gir angrepet gjentatte muligheter til å score. Landslag med *undersized bigs*, og et ubalansert angrep, har ikke fått utnyttet mulighetene en offensiv retur kan gi. Nøkkelen til offensiv returtaking er offensiv balanse, timing og vilje til å angripe en løs ball. Med et balansert halvbane-angrep, skal det alltid være nok spillere i sikring for å forsvare overgangsspill og nok spillere på en *weakside* retur. Dersom returen ikke er oppnåelig i en gitt situasjon, kan spilleren som gikk aggressivt på returen være første ledd i overgangsforsvaret.

Overgangspill

Basketball har blitt en helbaneidrett. Det går raskt fra angrep til forsvar, og enda kjappere fra forsvar til angrep. Norske landslag skal lære å spille hurtig, men under kontroll. Landslagene må finne et tempo som gir resultater. Spillere skal lære at det er de to første skrittene som påvirker resultatet mest – både offensivt og defensivt. Overgangspill med færre med- og motspillere vil gi spillerne gode muligheter til å trene på både harde- og myke ferdigheter.

Offensivt skal spillerne angripe i overtall, timing og spacing, løpe i korridorer, behandle ballen, avslutte og gjøre gode vurderinger i fart.

Defensivt skal spillerne lære å sikre kurven, stoppe ballen og finne hver sin mann. Undertallssituasjoner er en god måte å lære viktige soneprinsipper.

Organisering innenfor de ulike aldersbestemte landslagene

U15

U15-aldersgruppen bør i denne perioden inkludere fysisk trening i sin treningshverdag. Samtlige spillere som er landslagsaktuelle i denne aldersgruppen bør fullføre skadefri nivå 3 ved inngangen til landslagsperioden.

Landslagsspillerne skal i denne perioden lære å kommunisere med trenere/team-managere i forbindelse med samlinger, ved å bruke offisielle kommunikasjonskanaler. Spillerne bør begynne å bruke utviklingsplaner og gjennom dette strukturere sine mål og treningsplaner. Landslagstrenerne skal ha en dialog med klubbtrenerne vedrørende spillerens utviklingsplaner.

På banen skal spillerne lære landslagets begreper for å forbedre kommunikasjonen med medspillerne i spillsituasjoner, og forenkle dialogen med trenerne under tilbakemeldinger i møter, trenings- og kampsituasjoner.

Spillere skal lære å bruke hele banen i spillsituasjoner både offensivt og defensivt. Trening på defensiv balanse i etablert angrep og overtall/undertall-situasjoner i mindre grupper er en prioritet.

Offensivt skal prioriteringen være å trene på et åpent angrep med fokus på pasninger og kutter, enkel-screen situasjoner og dribble drive automatics.

Defensivt skal prioriteringen være å lære viktige mann-mannprinsipper med særlig fokus på god posisjonering – både *på* og *av* ballen, gode close-outs og utblokkeringer.

Treningene skal bære preg av reaksjonell ferdighetstrening gjennom *small sided games*, før kollektive taktiske prioriteringer finner sted.

U16

Overgangspill-situasjoner skal videreutvikles, og vurderingsevnen på undertall og overtallspill terpes.

Offensivt skal prioriteringen være på et pasnings- og kuttdrevet angrep med fokus på screen-screener-situasjoner og introduksjon av screen og rull.

Defensivt skal prioriteringen være å lære viktige mann-mannprinsipper med særlig fokus på å legge trykk på ball og pasningsbaner uten å bli slått. Forsvar på screensituasjoner, både på og av ballen skal arbeides med. Mann-mannprinsipper kan videreutvikles til soneprinsipper ved at spillerne lærer å sone ut baksiden av en ballscreen-situasjon, eller gjennom doblinger.

Treningene skal bære preg av reaksjonell ferdighetstrening gjennom *small sided games*, før kollektive taktiske prioriteringer finner sted.

U18

Offensivt skal prioriteringen være en pasnings- og kuttdrevet angrep med fokus på å skape, gjenkjenne og utnytte mismatches.

Defensivt skal prioriteringen være å fortsette utviklingen av mann-mann ferdigheter, og en videreføring på andre taktiske grep som sonespill og/eller doblinger, og/eller to- og treveisbytter.